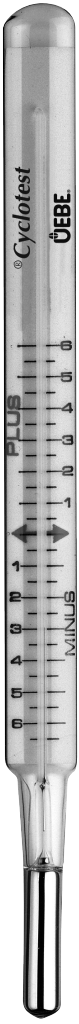
Gebrauchsanleitung
Mode d'emploi
Instruzioni per l'uso



Natürliche
Familienplanung

Planning familial
naturel

Pianificazione
famigliare naturale

CE 0123

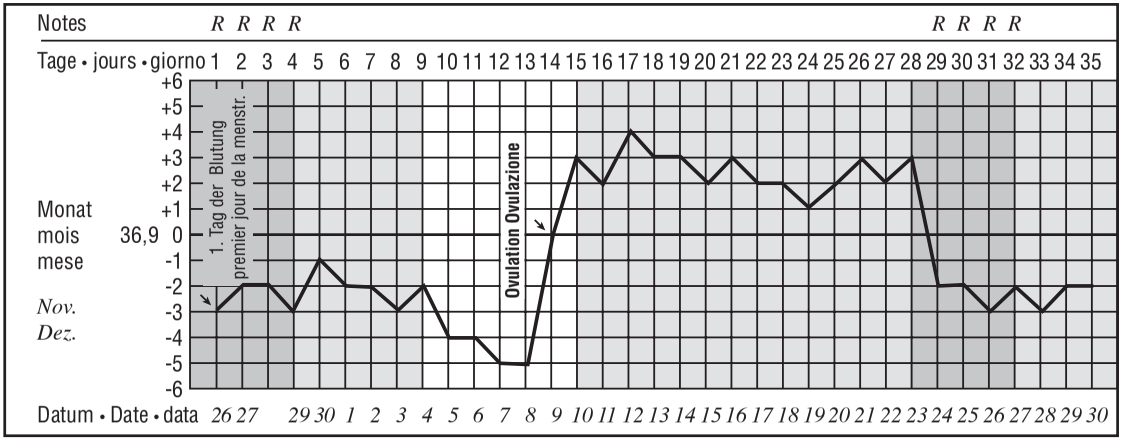
ÜEBE®
Germany

Tabelle 1:
Beispiel / Exemple / Esempio

Empfängnis möglich
favorable à la fécondation
favorevolo alla fecondazione

empfängnisfrei
jour inféconds
giorni infecondi

Blutung
menstruation
mestruazione



Zunächst: Sie dürfen sich gratulieren!
Sie haben sich für die von immer mehr Paaren bevorzugte natürliche Familienplanung entschieden und dafür mit Cyclotest ein ausgesprochenes Präzisionsgerät erworben. Cyclotest ist das ideale Spezialthermometer für die natürliche Familienplanung.
Auch wenn diese Art etwas mehr Zeitaufwand und Selbstdisziplin erfordert – lassen Sie sich dazu ermuntern! Und machen Sie es partnerschaftlich: Es hat sich sehr bewährt, wenn der Mann durch das tägliche Eintragen der Messwerte ins Kurvenblatt aktiven Anteil nimmt.

Fachliche Hinweise

Die feinen Schwankungen der Basal- oder Aufwachtemperatur geben Ihnen Einblick in Ihr Zyklusgeschehen
Zwischen zwei Regelblutungen bildet sich normalerweise nur eine einzige keimfähige Eizelle. Der Eisprung (Ovulation), der etwa in der Mitte des Zyklus erfolgt, ist massgebend für beides: Schwangerschaftsplanung und Empfängnisverhütung. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Basaltemperatur der Frau 1-2 Tage nach dem Eisprung um 0,2-0,6° C ansteigt. (Direkt vor dem Ovulationstag ist häufig ein Absinken um ca. 0,1° C zu beobachten.) Die erhöhte Basaltemperatur bleibt bis zur nächsten Regelblutung auf etwa gleichem Niveau und sinkt dann wieder ab (siehe Musterkurve).
Dieser Ablauf ist das Normale. Wesentliche Abweichungen deuten auf Zyklusstörungen oder Schwangerschaft hin.

1. Einsatz zur Schwangerschaftsplanung (Wunschkind)
Die unbefruchtete weibliche Eizelle bleibt nur wenige Stunden nach dem Eisprung befruchtungsfähig, der männliche Samen ist 2-3 Tage lang keimfähig. Deshalb kann eine Befruchtung des Eies (Empfängnis) lediglich an den 5 Tagen vor dem oben beschriebenen Temperaturanstieg erfolgen.
Ermitteln Sie die Schwankungsbreite Ihres Ovulationstages über mehrere Zyklen hinweg möglichst exakt – und Sie haben ein gutes Bild, wann Sie mit

Ihren empfängnisbereiten Tagen rechnen können. Bleibt die Temperatur nach dem Anstieg länger als 16 Tage erhöht, so besteht aller Voraussicht nach eine Schwangerschaft.

2. Einsatz zur Empfängnisverhütung

Die nur wenige Stunden dauernde Lebensfähigkeit des weiblichen Eies bringt es mit sich, dass es sich zumeist schon am Tag nach dem Eisprung (Ovulation) nicht mehr befruchten lässt. Aber Sie wollen natürlich sicher sein, dass die festgestellte Temperaturerhöhung auch tatsächlich auf den Eisprung zurückzuführen ist und nicht auf andere Faktoren wie Stress, Erkältung, Klimawechsel, zu wenig Schlaf usw..

Nach Prof. Döring erkennt man den «richtigen» Temperaturanstieg daran, dass der Anstieg innerhalb von 48 Stunden oder weniger eintritt und die Temperatur an 3 aufeinanderfolgenden Tagen um mindestens 0,2° C höher liegt als an den vorangegangenen 6 Tagen. Der erste der drei Tage mit erhöhter Temperatur ist dann der Temperaturanstieg. Darauf folgen zwei Abschnitte mit empfängnisfreien Tagen, die unter «Temperatur methode» erläutert werden.

a) die Temperaturmethode

Sie wird häufig mit der «Kalendermethode« nach Prof. Knaus Ogino verwechselt, die heute als nicht zuverlässig gilt. Während dort der Tag des Eisprungs mehr vermutet als errechnet wird, wird er bei der Temperaturmethode ermessen. Mit dem Spezialthermometer Cyclotest messen Sie die feinen Schwankungen der Basaltemperatur, tragen die Werte in das Kurvenblatt ein und ersehen daraus Ihre empfängnisfreien Tage: Mit der «strengen Form» der Temperaturmethode (sexueller Verkehr nur vom dritten Tag des Temperaturanstieges bis zur nächsten Regel) erreichen Sie fast dieselbe Zuverlässigkeit wie mit der Pille – auf ganz natürliche Weise, ohne Medikamente einzunehmen oder mechanische Maßnahmen anzuwenden. Wie Prof. Döring in «Geburtshilfe und Frauenheilkunde» 4/85 nachweist, liegen die «strenge Form» der Temperaturmethode (Pearl-Index 0,8) und die Pille (Pearl Index 0,25-0,5) mit Abstand an der Spitze der Zuverlässigkeitsskala.

Auch die «erweiterte Form» der Temperaturmethode ist noch ebenso zuverlässig wie mechanische Verhütungsmittel. Hierbei können Sie sexuellen Verkehr auch in der Zeit ab Regelbeginn bis sechs Tage vor dem Temperaturanstieg haben. Ganz exakt: Von dem frühesten Temperaturanstiegstag, den Sie aus mindestens 6 aufeinanderfolgenden Zyklen ermitteln, rechnen Sie 6 Tage zurück.

b) die symptothermale Methode
Bei diesem Begriff steht «Thermal» für die oben beschriebene Temperaturmethode. Sie wird hier mit der Beobachtung eines «Symptoms», des Schleims am Gebärmutterhals, kombiniert. Meist folgt nämlich auf eine Regelblutung eine Phase unfruchtbarer, «trockener» Tage, in denen kein sog. Zervixschleim zu beobachten ist. Einige Tage vor der fruchtbaren Phase verursacht der Schleim ein klebrigfeuchtes Gefühl am Scheideneingang. Spinnbarkeit, Durchsichtigkeit und starke Verflüssigung sind kennzeichnend. Wenn sie nun 3-4 Tage vor einem (vielleicht nur flachen) Temperaturanstieg diese Beobachtungen machen konnten, können Sie sich darauf verlassen: Dieser Temperaturanstieg ist der richtige, der Eisprung ist erfolgt. Es genügt, wenn Sie in der entsprechenden Zeit einmal pro Tag auf den Zervixschleim achten.

Gebrauchsanweisung
- Am ersten Tag der Regelblutung mit den Eintragungen beginnen (bzw. ein neues Kuvenblatt benutzen). Von Zwischenblutungen unterscheidet sich die Regelblutung durch einen typischen Temperaturabfall.
- Täglich messen: Morgens vor dem Aufstehen, möglichst um etwa die gleiche Uhrzeit. Vor dem Messen nichts essen und körperliche Anstrengung vermeiden. Bei nicht ausreichender Schlafpause (mind. 5-6 Std.) keinen Messwert eintragen, sondern Messung ausfallen lassen. Sobald Sie die Schwankungsbreite Ihres Eisprungtermins festgestellt haben, genügt es für die Schwangerschaftsplanung bzw. Empfängnisverhütung, wenn Sie in jedem Monat von kurz vor dem frühesten Temperaturanstiegstag bis zum erfolgten Anstieg messen sowie zur Kontrolle während der Regelblutung.

- Immer an derselben Messstelle messen: entweder im Mund oder in der Scheide oder im After. Innerhalb eines Zyklus nicht wechseln!
- Genügend lange messen: ca. 4-5 Minuten.
- Gemessenen Wert auf dem Kurvenblatt eintragen. Die ®Cyclotest-Skala hat einen Mittelwert von 36,9° C (0) und je 6 Teilstriche zu 1/10° C nach oben und unten. Sie zeigt den maßgebenden Bereich von 36,3-37,5° C besonders groß und optimal ablesbar. So können selbst Hundertstelgrade noch ermittelt werden. Dem roten Pfeil auf der Skala entspricht auf dem Kurvenblatt die Mittellinie bei 36,9° C. Sie soll das exakte Übertragen der gemessenen Teilstriche auf das Kurvenblatt erleichtern.
  Wird die Linie von der Kurve überschritten, so ist dies oft ein zusätzliches Signal: «Eisprung erfolgt». Bei vielen Frauen kommt die Kurve allerdings nicht/kaum an die Mittellinie heran. Entscheidend für den Eisprung ist jedoch stets der typische Temperaturanstieg.
- Besonderheiten vermerken: Beim jeweiligen Tag Einflüsse notieren, die die Temperatur verändern können – sexueller Verkehr (V), fieberhafte Erkrankungen (E), Einnahme von Medikamenten (M) oder Schlafmitteln (S), zu wenig Schlaf (wS), Klimawechsel (K – wichtig!), Genuss von Alkohol (A), seel. Belastung (B), körperl. Anstrengung (kA).
- Ebenso Blutungen (und Schleimbeschaffenheit) festhalten: Regelblutung (R), starke, mässige, geringe Zwischenblutung (sZ, mZ, gZ), Schmierblutung (SB); mögl. auch Auftreten und Art des Zervixschleims.
- Quecksilbersäule des Thermometers wieder herunterschleudern – am besten sofort nach der Messung.
- Bei Auffälligkeiten die Kurvenblätter grundsätzlich dem Arzt übergeben. Dies empfiehlt sich vor allem bei Zyklusstörungen. Auch wenn sonst irgendwelche Zweifel auftreten, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.

Die empfängnisbereiten Tage (Wunschkind) können Sie problemlos selbst bestimmen.

Zur weiteren ausführlichen Information

- „Die Temperaturmethode zur Empfängnisverhütung" von Prof. Dr. med. G. Döring, thieme Verlag
- „Natürlich und sicher – Leitfaden zur natürlichen Familienplanung" Arbeitsgruppe NFP, PF 53 Bonn, Ehrenwirth Verlag
- Bei Interesse an Schulungen in der symthothermalen Methode teilen wir Ihnen auf Anfrage gerne Anschriften aus Ihrer Region mit.

Ersatzkurvenblätter
können Sie zum jeweiligen Listenpreis bei Apotheken, Sanitätsfachgeschäften, oder direkt bei uns erwerben.

UEBE Medical GmbH
97877 Wertheim, Germany
Telefon: 0 93 42 / 92 40 - 0
Fax: 0 93 42 / 92 40 - 80

Technische Hinweise

- Anzeige:
  -6 bis +6 (®Cyclotest Sonderskala)
- Bezugstemperatur:
  roter Pfeil mit ca. 36,9° C
- Teilung: 0,05° C
- Präzision: +/- 0,10° C
- Nach der Messung Thermometer reinigen (nicht überhitzen) und Flüssigkeitsfaden zurückschleudern.
- Thermometer in Schutzetui aufbewahren.
- Bei Glasbruch Thermometer als Sondermüll entsorgen.

Wie bei allen Maximalthermometern kann es auch bei Cyclotest zu einer Unterbrechung des Quecksilberfadens (Trenner) kommen. Dann Quecksilberkolben vorsichtig erwärmen (am besten durch Reiben mit einem Tuch), bis die beiden Teile wieder verbunden sind. Quecksilber an der Luft abkühlen lassen oder die Kugel in kaltes Wasser tauchen. Anschliessend Quecksilbersäule mit ausgestrecktem Arm aus dem Handgelenk herunterschleudern. Keinesfalls auf harten Flächen klopfen oder reiben.

Zur Beachtung: Nicht zur Fiebermessung benutzen!

Als Spezialthermometer für die Messung der Basaltemperatur hat Cyclotest eine bewusst auf max. 37,5° C begrenzte Skala und eignet sich deshalb nicht zur Temperaturmessung bei fieberhaften Erkrankungen.

Diese Gerät entspricht der EG-Richtline Medizinprodukte (93/42/EWG).

Achtung:
Regelmäßige Sichtprüfungen sollten durchgeführt werden, um zu bestätigen, dass das Thermometergefäß und die Kapillare unbeschädigt sind. In einem unbeschädigten Thermometer ist das Quecksilber sicher im Thermometergefäß und der Kapillare geschützt und birgt keine Gefahr für die Gesundheit. Zum Transport sollten die Thermometer sicher mit ausreichender Polsterung verpackt werden.
Ein Quecksilberthermometer sollte immer mit Vorsicht gehandhabt werden, um ein Zerbrechen zu vermeiden. Austretendes Quecksilber entwickelt giftige Dämpfe und muss daher schnell und geschlossen aufgenommen werden (Schutzhandschuhe tragen) und in einem verschlossenen Behälter entsorgt werden. Überreste von ausgetretenem Quecksilber müssen mit speziellen Chemikalien, die verschüttetes Quecksilber absorbieren, entfernt werden, z.B. mit Jodkohle.

Quecksilber und quecksilbergesättigtes Material ist Sondermüll und an den dafür vorgesehenen Rückgabestellen zu entsorgen.

F

Mode d’emploi

Planning familial naturel

Félicitations pour commencer!
Vous avez choisi une méthode de contraception de plus en plus plébiscitée par les couples dans le cadre du planning familial. En achetant Cyclotest, vous disposez ainsi d'un appareil de précision. Sa qualité, sa fiabilité et sa meilleure lisibilité grâce à l'échelle plus étendue s'a-joutent à l'agrandissement du capteur qui permet une mesure plus précise de la température. Plus d'un million de femmes ont recours à ses inestimables services. Cyclotest est un thermomètre idéal pour suivre une contraception naturelle.
Même s'il nécessite un peu plus de temps et de discipline, le sacrifice en vaut largement la peine. Et pourquoi votre partenaire n'inscritait-t-il pas lui-même le résultat après la mesure matinale. Il s'est avéré qu'ainsi, l'homme participe plus activement au partage des responsabilités.

Les infimes écarts entre température basale et matinale suffisent pour suivre votre cycle avec précision
Seul un ovule fécondable est produit par les ovaires entre deux menstruations. L'ovulation, moment crucial pour la contraception ou la fécondation, a lieu vers le milieu du cycle. Des études scientifiques ont démontré que la température basale de la femme s'élevait de 0,2 à 0,6° C 1 ou 2 jours avant l'ovulation. (Le jour précédent l'ovulation, on observe souvent une baisse de température de 0,1° C.) La température basale plus élevée demeure constante jusqu'à la menstruation suivante puis retombe (voir exemple de courbe). Ce schéma est le plus fréquent. D'infimes écarts peuvent être imputables à une perturbation organique voire à une grossesse.

1. Utilisation pour le planning familial (grossesse souhaitée)
L'ovule non fécondé ne vit que quelques heures passé l'ovulation, contre 2 ou 3 jours pour le spermatozoïde masculin. C'est pourquoi l'ovule ne peut être fécondé que durant les 5 jours qui précèdent la montée de température décrite ci-dessus.
Essayez de déterminer avec précision la plage variable de votre jour d'ovulation sur plusieurs cycles pour obtenir une idée précise des jours où

vous pouvez tomber enceinte. Si après la montée, la température demeure élevée plus de 16 jours, il y a tout lieu de penser que vous êtes enceinte.

2. Utilisation pour la contraception
Le fait que l'ovule ne soit fécondable que durant quelques heures implique que le jour suivant l'ovulation, une fécondation n'est plus guère possible. Mais vous souhaitez certainement avoir la certitude que l'élévation de la température constatée n'est pas imputable à d'autres facteurs, stress, refroidissement, changements climatiques, manque de sommeil, etc.
Selon le Prof. Döring, on reconnaît la «bonne température» au fait que l'élévation se fait en moins de 48 heures et que la température est de 0,2° C plus élevée durant les trois jours suivants que durant les 6 jours précédents. Le premier des trois jours où la température est plus élevée indique la montée de la température. Suivent deux plages avec des jours stériles, dûment commentées sous «Méthode des températures».

a) Méthode des températures
Cette méthode est souvent confondue avec la fameuse méthode du calendrier du Prof. Knaus-Ogino, peu fiable au demeurant. Alors que cette méthode évalue plus qu'elle ne calcule fiablement le jour de l'ovulation, la méthode des températures la mesure. Le thermomètre spécial Cyclotest mesure les infimes écarts de la température basale. On mémorise ces données sur une échelle de courbes, ce qui permet de déterminer avec précision les jours féconds et stériles. La méthode des températures, appliquée fermement (acte sexuel possible à partir du troisième jour suivant la montée de la température et jusqu'aux prochaines règles), offre pratiquement de la même fiabilité que la pilule - ceci bien sûr, d'une manière totalement naturelle, sans médicament à prendre ni autres précautions. Comme l'atteste le Prof. Döring sans son ouvrage consacré à l'obstétrique paru en avril 85, la fiabilité de la méthode des températures (à condition qu'elle soit sévèrement appliquée) est de 0,8 sur l'index Pearl contre 0,25-0,5 pour la pilule, ces deux méthodes étant considérées comme les plus fiables.

La forme «élargie» de la méthode des températures se révèle tout aussi fiable que les moyens de contraception mécaniques. Ce faisant, vous pouvez avoir des rapports jusqu'à six jours avant la montée de la température. Plus précisément, calculez six jours avant le premier jour où la température a commencé à s'élever durant les six cycles précédents.

b) La méthode symptothermale
Ici, le terme »thermal» désigne la méthode des températures dont il est question plus haut. Elle est associée à l'observation d'un symptôme, à savoir l'état de la muqueuse utérine. La plupart du temps, la menstruation est suivie d'une phase stérile, de jours «secs» durant lesquels on constate qu'il n'y a plus de glaire cervicale. Quelques jours avant la phase féconde, la glaire provoque une sensation visqueuse à l'entrée du vagin. Viscosité, transparence et pertes abondantes constituent des éléments de reconnaissance. Si donc vous observez ces phénomènes durant les 3 ou 4 jours précédant une montée même légère de température, vous pouvez être certaine que cette élévation est la bonne et que l'ovulation a eu lieu. Il suffit donc d'observer une fois par jour la glaire cervicale durant ces jours-là.

Mode d'emploi
- Commencez à saisir les données (ou à les inscrire sur une nouvelle feuille) dès le premier jour des règles. Les pertes intermédiaires se distinguent des pertes menstruelles par une chute typique de la température.
- Mesurer tous les jours, le matin avant le lever, si possible à la même heure. Ne rien manger avant et éviter tout effort corporel. Si le sommeil a été trop court (min. 5 à 6 h.), ne pas saisir le résultat ni effectuer de mesure. Dès que vous avez déterminé l'ampleur de la variation du jour d'ovulation, celle-ci suffit pour planifier votre grossesse ou votre contraception. Mesurez chaque mois peu le jour de la première élévation de la température et jusqu'à son pic ainsi que durant les pertes menstruelles pour vérifier.

- Toujours mesurer aux mêmes endroits: soit dans la bouche, le vagin ou l'anus, ne pas changer de comportement au cours d'un cycle.
- Mesurer suffisamment longtemps: env. 4-5 minutes.
- Inscrire la valeur obtenue sur la feuille de température. L'échelle du Cyclotest présente une valeur moyenne de 36,9° C clairement lisible. Ainsi, il est possible de déterminer jusqu'au centième de degré. La flèche rouge sur l'échelle correspondant à la ligne médiane la feuille, 36,9° C.
  Elle facilite le remplissage correct de la feuille de températures. Si la courbe dépasse cette ligne, il s'agit souvent d'un signal «Ovulation effectuée». Chez de nombreuses femmes, la courbe n'atteint pas ou rarement la ligne médiane. L'ovulation se caractérise cependant toujours par une nette augmentation de la température.
- Particularités à noter: noter le jour-même les influences susceptibles de modifier la température - rapport sexuel (V), fièvres (E), prise de médicaments (M) ou somnifères (S), sommeil trop court (wS), changement climatique (K – important!) absorption d'alcool (A), soucis (B) effort physique (kA).
- Les saignements (l'état de la glaire) doivent être notés; pertes dues au règles (R), saignements intermédiaires, importants, moyens, faibles (sZ, mZ, gZ), saignements (SB), si possible, présence et consistance de la glaire cervicale.
- Secouer le thermomètre pour faire descendre le mercure immédiatement après la mesure.
- En cas d'irrégularités, remettre sans faute les feuilles de températures à votre médecin. Surtout recommandé lors de cycles irréguliers. Mais aussi en cas de doute, consultez votre médecin sans attendre.

Vous pouvez déterminer vous-même les jours féconds (grossesse désirée).

Remarque technique: On peut parfois constater sur le Cyclotest que le trait de mercure est interrompu comme sur un thermomètre médical. Das ce cas, il suffit de rechauffer délicatement le mercure en le frottant avec un tissu jusqu'à ce que le trait soit à

nouveau continu. Puis refroidir à l'air ou tremper dans l'eau froide. Secouer ensuite vigoureusement le thermo-mètre avec le bras.
Ne jamais frapper sur une surface dure ni le frotter.

Attention:
ne pas utiliser comme thermomètre en cas de fièvre.

Cyclotest est un thermomètre spécialement mis au point pour mesurer la température basale et ne va pas au-delà de 37,5° C. Il ne convient donc pas à la prise de température en cas de fièvre.

93/42/EWG, Directive relative aux produits médicaux.

Attention:
Il est recommandé d'effectuer un contrôle visuel de l'instrument à intervalles réguliers confirmant que le thermomètre et le bulbe ne sont pas endommagés. Dans un thermomètre qui n'est pas endommagé, le mercure est protégé dans la gaine de verre et dans le bulbe et ne présente aucun danger pour la santé. Pour le transport, le thermomètre doit être empaqueté dans un emballage offrant suffisamment de protection.
Un thermomètre à mercure doit toujours être manié avec grande précaution afin d'éviter une cassure. Le mercure répandu développe des vapeurs toxiques. Il faut donc collecter très rapidement toutes les billes de mercure répandues (mettre des gants de protection), les placer dans des sacs ou boitiers hermétiques et les éliminer comme déchets spéciaux. Les résidus de mercure doivant être traités avec des produit chimiques spéciaux capables d'absorber le mercure, comme par exemple le charbon activé à l'iode.

Le mercure et les matériaux saturés de mercure sont des déchets toxiques et doivant être mis à rebus dans d'chetteries spéciales.

I

Instruzioni per l'uso

Pianificazione famigliare naturale

Prima di tutto, complimenti per la vostra scelta!
Optando per la pianificazione familiare naturale avete seguito l'esempio di un numero sempre maggiore di coppie; e con Cyclotest disponete adesso di un apparecchio d'estrema precisione. L'affidabilità, la leggibilità ottimizzata grazie all'estensione della scala, nonché, l'in- grandimento del sensore ai fini d'una maggiore precisione, hanno già convinto oltre un milione di donne: Cyclotest è un termometro speciale che si presta idealmente alla pianificazione familiare naturale.
Anche se tale metodo richiede più tempo e autodisciplina, il sacrificio ne vale la pena. Cercate di coinvolgere anche il vostro partner: é stato dimostrato che l'uomo si assume una parte attiva se annota sul grafico i valori rilevati ogni giorno.

Le oscillazioni minime della temperatura basale permettono di seguire il ciclo mestruale
Fra due mestruazioni si produce nommalmente un solo ovulo fecondabile. L'ovulazione, che si verifica verso la metà del ciclo, è determinante sia per il concepimento come anche per la contraccezione. Da diverse ricerche scientifiche risulta che la temperatura corporea basale della donna sale di 0,2 – 0,6° C uno o due giorni dopo l'ovulazione. (Nel periodo che precede immediatamente il giorno dell'ovulazione spesso si può osservare un abbassamento di temperatura di circa 0,1° C.) La temperatura basale rialzata rimane più o meno allo stesso livello fino alla prossima mestruazione e in seguito scende nuovamente (vedi l'esempio della curva). Questo andamento è normale. Deviazioni sostanziali sono attribuibili a disturbi del ciclo o a una gravidanza.

1. Impiego per la pianificazione di una gravidanza (desiderio di avere un bambino)
La cellula uovo non fecondata rimane fecondabile solo per poche ore dopo l'ovulazione, mentre gli spermatozoi hanno una capacità di fecondazione di 2-3 giorni. La fecondazione dell'ovulo (concepimento) può avvenire perciò solo nei 5 giorni che precedono il rialzo della temperatura descritto sopra.
Cercate di analizzare con precisione, attraversi più cicli, lo spettro oscillatorio del vostro giorno di ovulazione per avere un'idea precisa dei vostri giorni

fertili. Se dopo il rialzo la temperatura rimane elevata per oltre 16 giorni, sussiste probabilmente una gravidanza.

2. Impiego per la contraccezione

Il fatto che l'ovulo sopravvivi solo per poche ore ha come conseguenza che, nella maggior parte dei casi, non è più fecondabile il giorno dopo l'ovulazione. Noi assumiamo che desideriate avere la certezza che il rialzo della temperatura rilevato sia veramente da ricondurre all'ovulazione e non ad altri fattori quali stress, raffreddore, cambiamento di clima, mancanza di sonno, ecc.

Secondo il professor Döring, il rialzo «giusto» si riconosce dal fatto che l'aumento della temperatura ha luogo in un periodo di tempo di 48 ore o meno e dal fatto che la temperatura è, per 3 giorni susseguenti, almeno di 0,2° C più elevata che nei 6 giorni precedenti. Il primo dei tre giorni in cui la temperatura è piu elevata costituisce i rialzo della temperatura. Seguono due fasi con i giorni non fecondi, illustrati nel capitolo «metodo della temperatura».

a) Il metodo della temperatura

Esso viene spesso confuso con il cosiddetto metodo del calendario o metodo Ogino-Knaus, che oggi è considerato inattendibile. Mentre il metodo Ogino-Knaus si limita a congetturare piuttosoto che calcolare il giorno in cui ha luogo l'ovulazione, quello della temperatura provvede a misurarlo. Il termometro speciale Cyclotest permette di rilevare le oscillazioni minime della temperatura basale, di annotare sul grafico i valori rilevati e quindi di determinare i giorni fecondi e non fecondi. Con la «forma rigorosa» del metodo della temperatura (rapporti sessuali solo a partire dal terzo giorno del rialzo della temperatura fino alla prossima mestruazione) si ottiene quasi la stessa affidabilità che offre la pillola, ma con un metodo naturale e senza dover ingerire medicamenti o far ricorso a provvedimenti meccanici. Come dimostra il professor Doring nel suo opùscolo «Geburtshilfe und Frauenheilkunde» (ostetricia e ginecologia), la «forma rigorosa» del metodo della temperatura (indice Pearl 0,8) e la pillola (indice Pearl 0,25-0,5) sono di gran lunga i metodi di contraccezione più sicuri.

Anche la «forma estesa» del metodo della temperatura è tanto affidabile quanto i contraccettivi meccanici. Questa forma vi permette di avere rapporti sessuali anche nel periodo a partire dall'inizio della mestruazione fino a sei giorni prima del rialzo della temperatura. In termini esatti: calcolate 6 giorni anteriori al primo giorno in cui si verifica il rialzo della temperatura, il quale si può determinare da almento 6 cicli susseguenti.

b) Il metodo sintotermico
Nell'ambito di questo concetto la parola «termico» designa il metodo della temperatura sopra illustrato, il quale viene combinato con l'osservazione di un «sintomo», cioè del muco secreto dal collo dell'utero (cervice). Nella maggior parte dei casi, infatti, a una mestruazione subèntra una fase non feconda di «giorni secchi», in cui non si constata la presenza del muco cervicale. Alcuni giorni prima della fase feconda il muco provoca una sensazione viscida sulla vulva. Il muco si fa filante, trasparente e scorre con maggiore facilità. Se nel corso dei 3 o 4 giorni anteriori al rialzo della temperatura (eventualmente anche leggero) avete notato la presenza di questi fattori tipici, potete star certa che tale rialzo della temperatura è quello giusto e che quindi l'ovulazione ha avuto luogo. Durante tale periodo, è sufficiente quindi osservare una volta al giorno il muco cervicale.

Istruzioni per l'uso
- Iniziare con le annotazioni (risp. usare un nuovo grafico) il primo giorno della mestruazione il flusso mestruale si distingue dalle perdite ematiche intermedie per una tipica caduta di temperatura.
- Misurare tutti i giorni: la mattina appena sveglie, preferibilménte sempre alla stessa ora. Evitare di mangiare o di fare qualsiasi sforzo fisico prima di effettuare la misurazione. In caso di mancanza di sonno (almeno 5-6 ore), non annottare alcun valore, ma tralasciare la misurazione. Appena determinato lo spettro oscillatorio del vostro giorno di ovulazione, basta – ai fini della contraccezione o del concepimento – misurare ogni mese dal periodo immediatamente anteriore al primo giorno in

cui si verifica il rialzo della temperatura fino al rialzo avvenuto, nonché durante la mestruazione ai fini di controllo.

- Misurare sempre nello stesso modo: per via orale, vaginale o rettale. Non cambiare nel corso di un ciclo.
- Misurare per una durata abbastanza lunga: circa 4-5 minuti.
- Annotare sul grafico il risultato la scala del Cyclotest presenta un valore medio di 36,9° C e 6 lineetta di graduazione di 1/10° C verso l'alto o il basso. Indica in modo altamente leggibile e ottimale il campo rilevante di 36,3-37,6° C. Il che garantisce una precisione fino 1/100° C. Alla freccia rossa sulla scala corrisponde la linea mediana di 36,9° C sul grafico. Essa agevola l'annotazione esatta sul grafico delle lineette di graduazione rilevate.

  Se la curva supera la linea, si tratta di un ulteriore segnale che indica: «ovulazione avvenuta». Tuttavia, presso molte donne la curva non si avvicina, o difficilmente, alla linea mediana. Ciò che è decisivo per l'ovulazione è comunque sempre il tipico rialzo della temperatura.
- Trascrivere le particolarità. Annotare, nel ripettivo giorno, i fattori suscettibili di modificare la temperatura: rapporti sessuali (V), malattie febbrili (E), medicamenti (M) o sonniferi (S) ingeriti, mancanza di sonno (wS), cambiamento climatico (K – importante!), consumo di alcool (A), peso psichico (B), sforzo fisico (kA).
- Registrare inoltre le perdite ematiche (e la consistenza del muco): mestruazione (R), perdite intermedie consistenti, medie e leggere (sZ, mZ, gZ), perdita minimale (SB); se possibile anche la presenza e consistenza del muco cervicale.
- Agitare il termometro per far scendere la colonnina del mercurio, preferibilmente subito dopo aver effettuato la misurazione.
- In linea di massima, consegnare i grafici al medico qualora si verificassero irregolarità. È consigliabile soprattutto in caso di disturbi del ciclo. Per qualsiasi altro dubbio, consultare il medico.

Potete determinare personalmente e facilmente il periodo fertile (gravidanza desiderata).

Indicazione tecnica: Come su tutti i termometri a massima, anche sul Cyclotest può capitare che il mercurio nel tubo capillare risulti interrotto. In tal caso, riscaldare delicatamente il bulbo (preferibilmente sfregandolo leggermente con un panno) fino a che le due parti dei mercurio siano ricongiunte. Quindi far raffreddare il mercurio all'avia aperta o immergere il bulbo nell'acqua fredda. In seguito far scendere la colonnina del mercurio con scosse leggere. Evitare assolutamente di battere o sfregare su una superficie dura.

Avvertenza: non utilizzare per misurare la febbre!

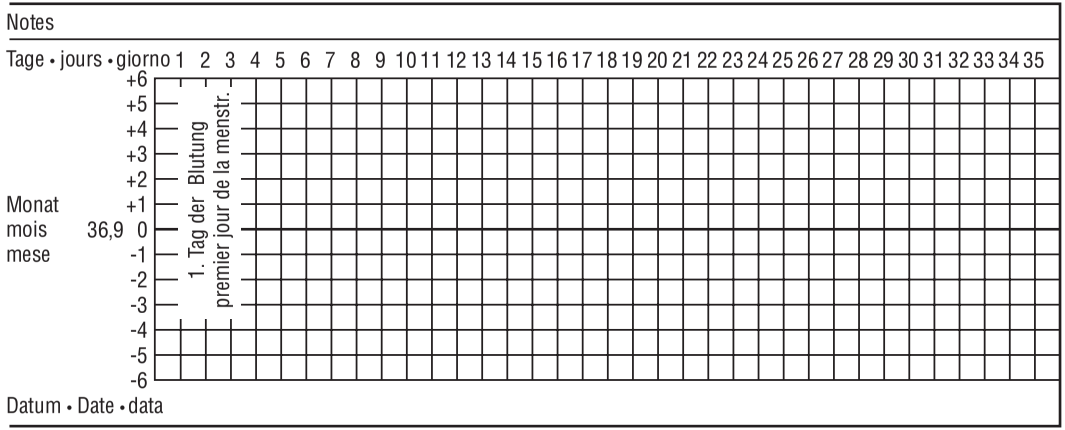
Cyclotest, un termometro speciale per la misurazione della temperatura basale, presenta una scala che è stata limitata appositamente a 37,5° C al massimo e quindi non è adatto per misurare la temperatura in caso di malattie febbrili.

93/42/EWG, Direttiva per prodotti medicali.

Attenzione:
Per assicurarsi che l'involucro esterno, il tubo et il bulbo del termometro non siano dannegiati occorre controllare il termometro visivamente ad intervalli regolari. In un termometro integro, il mercurio resta protetto con sicurezza nel tubo interno e nel bulbo e, quindi, non rappresenta alcun persicolo per la salute. Per il trasporto, il termometro dovrà essere imballato proteggendolo con un'imbottitura sufficientemente sicura.
Un termometro a mercurio in vetro deve sempre essere manipolato con la massima cautela per evitare di romperlo. Qualora il mercurio dovesse fuoriuscire, potrebbe emanare vapori tossici e, pertanto, dovrà essere raccolto rapidamente e completamente (indossando idonei guanti protettivi) e smaltito in un contenitore ermeticamente chiuso. I residui di mercurio fuoriuscito dovranno essere rimassi utilizzando prodotti chimici speciali capaci di assorbire mercurio, ad esempio il carbone attivo iodato.

Mercurio e materiale saturo di mercurio sono rifiuti speciali che devono essere smaltiti presso gli appositi centri di smaltimento autorizzato.

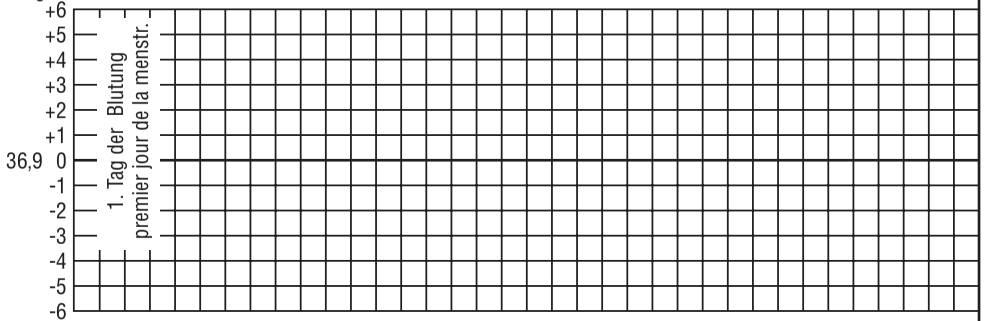
Notes



®*Cyclotest*

Notes

Tage • jours • giorno 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35



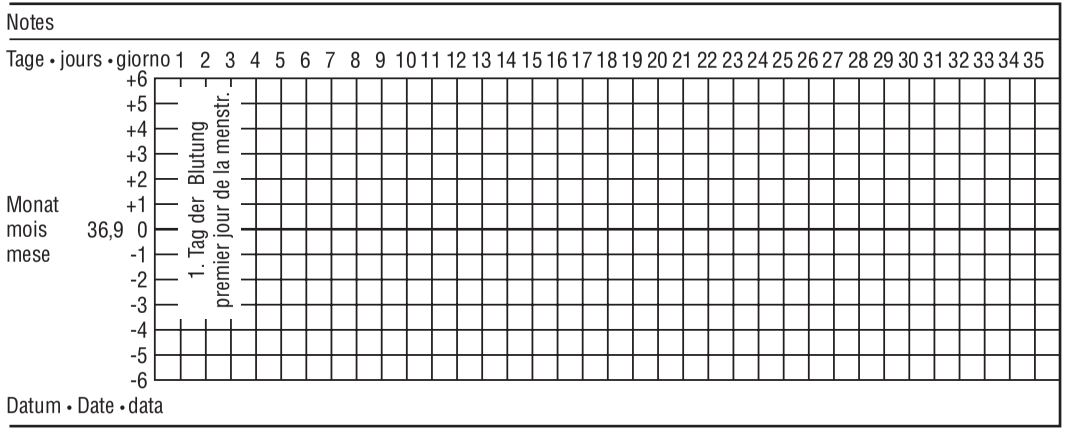
Monat
mois
mese

36,9

Datum • Date • data

®Cyclotest

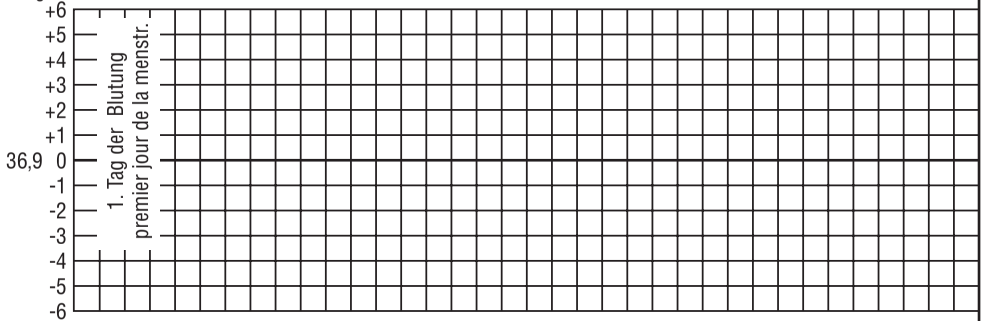
Notes



®*Cyclotest*

Notes

Tage • jours • giorno 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35



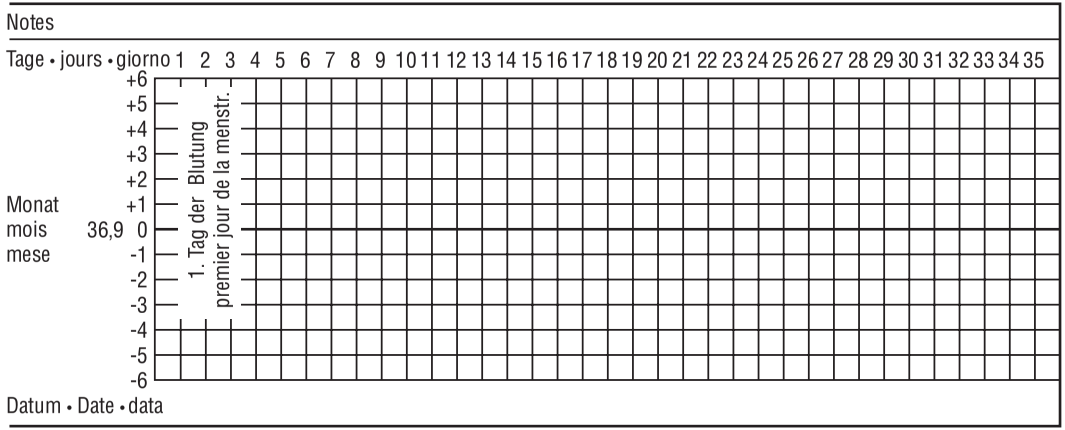
Monat
mois
mese

36,9

Datum • Date • data

®Cyclotest

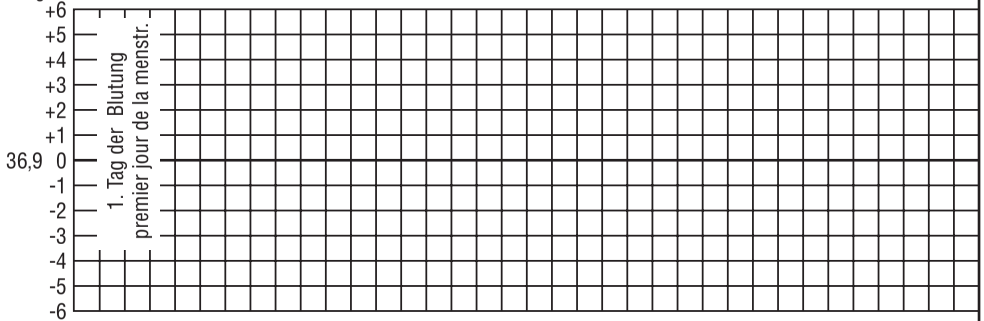
Notes



®*Cyclotest*

Notes

Tage • jours • giorno 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35



Monat
mois
mese

36,9

Datum • Date • data

®Cyclotest

Cyclotest Hotline
Ⓓ 09342 / 92 40 40
www.cyclotest.de

UEBE-Art.-Nr. 0624
Cyclotest und Uebe sind international geschützte Warenzeichen der UEBE Medical GmbH
Zum Ottersberg 9
97877 Wertheim
Germany
www.uebe.com

Technische Änderungen bleiben vorbehalten.
Nachdruck, auch auszugsweise, untersagt.
© Copyright 2005 UEBE Medical GmbH

7 **0624** 0131 0505

ÜEBE® Germany